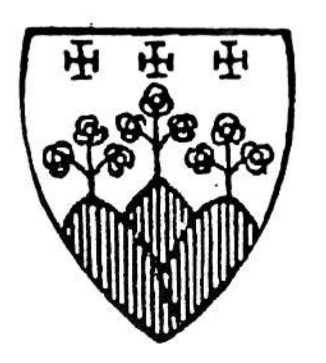


Jörg Lanz von Liebenfels

Ariomantische Kochkunst



2.

Praxis & Kochkunst der naturgemäßen Ernährungsweise

Dieser Sonderdruck beinhaltet die von Dr.Jörg Lanz von Liebenfels verfasste und im *„Luzerner Brief" („Briefe an meine Freunde")* Nr.21/1935 erschienene Abhandlung zur „Praxis und Kochkunst der naturgemäßen Ernährungsweise."

Diese Briefe erschienen als gedruckte Handschriften für den strengumgrenzten Kreis der persönlichen Freunde des Verfassers und werden hier in geringer Auflage zu Studienzwecken einem naturgemäß ebenfalls begrenzten Kreis von Interessierten zugänglich gemacht.

Die vorliegende Abhandlung bildet die Fortsetzung des „Luzerner Briefes" Nr.20/1935, welcher im ersten Band dieses Sonderdruckes enthalten ist.



SONDERDRUCK FÜR FREUNDE UND GEFÄHRTEN
7 – XI/2004
Band 2/2

SONNENWACHT/FBK
FREUNDESKREIS FÜR BRAUCHTUM UND KULTUR
ESOTERISCHE STUDIENGEMEINSCHAFT

SW/FBK, Z.H.A.SZALAY, POSTFACH 1238, D-68544 ILVESHEIM

Keine Veröffentlichung im Sinne des Pressegesetzes !

Die Praxis der naturgemäßen Ernährungsweise.

Die richtige, natur- und gottgewollte Lebens- und Ernährungsweise muß sich auf die Symbiose und Menschenseele und Menschenkörper sowohl als auch auf die Symbiose von Mensch, Tier, Pflanze und Boden aufbauen. Eine Lebens- und Ernährungsweise auf anderer Basis ist unvollkommen und muß notwendigerweise versagen. Diese naturgemäße Symbiose haben die alten ariomantischen Orden in vorbildlicher Weise schon seit den urältesten Zeiten gepflegt, und haben Männer unseres Kreises zur Jahrhundertwende als Erste wieder neubelebt, und zwar unsere Freunde Karl Diefenbach durch Rohkost, Licht-, Luft- und Sonnenbad, Gustav Simons durch Kompostdüngerwirtschaft und Vollkornbrot, Wanniek senior und junior durch vegetarische Kost und rationelle Obstbaumpflege. Auf dem Gebiete der körperlich-seelischen Zusammenhänge wirkten unsere Freunde Penka und Guido v. List, auf wirtschaftlich-politischem Gebiet Alexander v. Peez, Dr. Karl Peters, auf technischem Gebiet Albrecht v. Gröling, Frenzolf Schmid, Alfred Judt. Diesen Bestrebungen dient auch mein Lebenswerk seit 1894 und diese Abhandlung. Sie soll dem Ariomantiker eine kurze Anleitung geben, auch sein praktisches Leben ganz auf ariomantische Grundlage zu stellen, zum Heil des eigenen Körpers und der eigenen Seele, sowie auch der Körper und Seelen seiner Kinder, seiner Rasse und seines Volkes. Aus diesem einheitlichen System darf kein Stein herausgerissen werden, sonst geht der lebendige, Leben und Heil spendende Zusammenhang und die damit beabsichtigte Wirkung verloren. Die Bodenpflege muß daher Hand in Hand mit ariomantischem Obst-, Gemüse- und Getreidebau, mit ariomantischer Ernährungsweise und ariomantischer Rassen-, Körper- und Geistespflege gehen! Der natürlichen Kost muß die natürliche Bodenbearbeitung, vor allem die natürliche Düngung vorausgehen. Was nützt es einem Rohköstler, noch so orthodox zu leben, wenn er mit Kupfervitriol bespritzte Früchte aus einem verjauchten Boden ißt. Ebenso ist es fehlerhaft, nur von gekochten Speisen zu leben, auch wenn es reinste Pflanzenkost wäre. Die Gründe, warum das Kochen der Nahrungsmittel abzulehnen ist, sind folgende:

1. Werden die Speisen über 43 Grad erhitzt, so werden die lebenspendenden Eiweißkörper zum Gerinnen gebracht, die Vitamine ausgetrieben und dadurch die Lebenskraft der Nahrungsmittel abgetötet.

2. Die Stärkekörper dagegen werden aufgeschlossen und für die Verdauung zu leicht löslich gemacht. Sie werden zu Kleister, der den ganzen Verdauungstrakt sozusagen verklebt.

3. Sie werden ferners durch den Speichel während des Kauens zu wenig chemisch verarbeitet und nur unvollkommen in Frucht- und Traubenzucker umgewandelt. Nicht verwandelte Stärke ruft in den Verdauungsorganen sehr schnell Störungen hervor, verhindert richtige Lebertätigkeit und erzeugt eine große Reihe verschiedener Krankheitserscheinungen. Die organische Zusammensetzung des natürlichen Frucht- und Traubenzuckers wird in der Feuerbehandlung vernichtet. Der Zucker wird dadurch nicht mehr wandlungsfähig und für den Lebensbetrieb so gut wie unbrauchbar. Er erzeugt nach Erhitzen Magen- und Darmkatarrhe verschiedenster Art. Geschmolzene

Fette und Oele sind so gut wie unverdaulich und daher in den Lebensvorgängen des Körpers wirkungslos. Mit anderen Worten, gekochte Nahrung wird im Verdauungskanal nicht verarbeitet, sondern beginnt dort zu faulen und in Gährung überzugehen.

4. „Außerdem gibt der weichgekochte Speisebrei den Organen der Verdauung und Umwandlung nicht die notwendige Betätigungsmöglichkeit.“[1]
5. Durch das Erhitzen werden die Nährsalze mineralisiert und ebenso wie die *Vitamine* und die von ihnen ausgehenden leben- und nahrungspendenden Strahlen abgetötet. Wir essen also „tote Leichen“ und belasten uns Magen und Darm mit nutzlosem und obendrein durch Fäulnis giftig gewordenem Zeug.

6. Noch ärger wird der Schaden, wenn, wie dies in vielen Haushaltungen geschieht, wo der Mann spät von Arbeit oder Amt nach Hause kommt, die Speisen vorher gekocht und dann in Wärmekisten unter Hitze gehalten oder gar aufgewärmt werden. Solche Männer, die jahraus jahrein mit solchen ausgesottenen, geschmack- und gehaltlosen Speisen gefüttert werden, müssen selbst bei stärkster Konstitution krank werden. In anderen Haushalten wieder muß der Mann, um schnell wieder in Arbeit und Amt zurückzukommen, den kochendheißen Fraß in aller Hast hinabschlingen. Durch das überheiße Essen werden die Zähne ruiniert, die Schleimhäute der Speiseröhre, des Magens und der Gedärme überreizt und so der Nährboden für die gefürchteten Krebsgeschwülste geschaffen. Das mindeste Folgeübel sind Darmträgheit und Verstopfung und damit zusammenhängende seelische und körperliche Verstimmungen.

7. fallen *Küchenherd und Feuerung* weg, dann wird an Beheizung wesentlich gespart, ein Punkt, der vom wirtschaftlichen Standpunkt sowohl beim Hausbau als auch beim Ernährungsbudget sehr in die Waagschale fällt. Wir bauen noch immer zu unpraktisch und deswegen zu teuer. Herde und Kamine sind kostspielig im Bau und in der Erhaltung. Für den Rohköstler genügt ein Petroleumherd oder ein elektrischer Herd.
8. Durch die Rohkostküche werden die Hausfrauen von vieler unnötiger und zeitraubender Küchenarbeit entlastet. Die Frauen haben mehr freie Zeit, die sie zu ihrer geistigen Entwicklung und auch zur Erholung gut ausnützen können.

9. Der Uebergang zur Frisch- und Rohkost ist oft die unerläßliche Vorbedingung der Heilung chronischer Leiden.
Die natürlichen, dem Menschen zuträglichen Nahrungsmittel sind die Rohkostfrüchte:
1. Baum- und Beerenfrüchte; 2. Wurzeln und Knollen; 3. Salate und Kräuter; 4. Hülsenfrüchte; 5. Getreide- und Körnerfrüchte; 6. Nüsse.
Doch sei hier ausdrücklich bemerkt, daß alle diese Früchte nur dann wirklich zuträglich sind, wenn sie einem biologisch und natürlich bearbeiteten Boden entstammen. Warum dies so sein muß, lehrt eine kurze Ueberlegung. Die Pflanze schöpft ihre Nahrung direkt aus dem Boden, Tier und Mensch indirekt aus dem Boden, direkt aber aus den Darmzotten des Darmkanals. Der Darmkanal ist daher sozusagen der „Nährboden“ von Tier und Mensch. Wie nun die Pflanze siech wird, wenn sie aus einem schlecht gedüngten

[1] *Walter Sommer*, Die natürliche Ernährungsweise, S. 5–6.

Boden schöpfen muß, ebenso werden Tier und Mensch siech, wenn sie ihre Nahrungssäfte aus einem mit faulendem Unrat angefüllten Darm ziehen müssen. Da nun aber die gesottenen und gebratenen Speisen schon halbfaulende und gärende Speisen sind, ist Fleisch- und Heißküche für den Menschen und seine Gedärme dasselbe wie Frischdünger oder Kunstdünger für die Pflanze und ihren Boden. Die feinen Saugwurzeln der Pflanzen und Bäume dienen nicht nur zur Aufnahme der Feuchtigkeit, sondern sie bewirken (nach Walter *Sommer*)[1] auch eine *Lösung der vorher unlöslichen Grundstoffe im Boden.* Man kann diese Behauptung durch ein einfaches Experiment beweisen. Wenn man eine Marmorplatte mit Wasser überschüttet, so wird man Jahrzehnte, wenn nicht ein Jahrhundert warten müssen, bis sich eine mechanische oder chemische Wirkung des Wassers zeigen wird. Wenn man aber eine Pflanze mit unverletzten Saugwurzeln auf diese Marmorplatte aufsetzt und obenher mit feuchtem Sand bedeckt, so wird man schon nach einigen Tagen und Wochen bemerken, daß sich die Saugwurzeln an den glatten Marmor angesetzt und ihn zu *zersetzen* begonnen haben. Die Pflanze schließt demnach mit ihren anscheinend zartesten Saugwürzelchen das härteste Gestein auf. Der Boden, die Erde dient nicht nur den Pflanzen, die Pflanzen dienen auch dem Boden und der Erde. Der Boden ist nicht nur wegen der Pflanzen, sondern die Pflanzen sind auch wegen des Bodens da. Auch die Tiere sind nicht nur die Nutznießer, sondern auch die Diener des Bodens, das beweisen die Bodenbakterien, ohne deren Anwesenheit und Tätigkeit der Boden leblos und wertlos wäre. *Walter Sommer* hat die grundlegende Bedeutung dieses Vorganges für das gesamte organische Leben richtig erkannt, wenn er schreibt: „Sobald jedoch die Erkenntnis sich Bahn bricht, daß es die Aufgabe der sogenannten Saugwürzelchen sein muß, die erdgebundenen Grundstoffe des Mineralreichs zu lösen und derart umzuformen, daß sie sich als kolloidale schleimartige Schichten um die Würzelchen herumlegen, so ist der Schwerpunkt der Ernährung des Pflanzen- und Tierreiches erkannt. Werden nämlich im Wasser mehr oder weniger leichtlösbare Mineralstoffe oder Erden den Wurzeln zugeführt, so werden diese zu leicht und zu schnell umgeformt und auch niedergeschlagen. Die Pflanze ist *getrieben* und erhält ein übervolles und fettsüchtiges Aussehen mit sogenannten Wasserschüssen.“ *Mit einem Wort, es findet eine zu rasche, zu üppige und regellose Zellbildung, und zwar an unrichtiger Stelle statt, der einheitliche, individuelle Aufbau der Pflanze wird widernatürlich gestört.* Die Pflanze wird nicht mehr von *einem* Willen, sondern von mehreren, ja sogar vielen, sozusagen undisziplinierten Willenskräften aufgebaut. Dagegen werden beim natürlichen und richtigen Arbeiten der Pflanzen die sich um die Würzelchen bildenden kolloidalen Schichten nach innen zu wieder aufgelöst und nun durch die bei der Auflösung und Umformung entstehenden Gasspannungen als Saftstrom nach oben getrieben.[2]

[1] Die natürliche Ernährung, S. 14.
[2] und zwar im Einklang mit den kosmischen (göttlichen) Rhythmen, die in dem *Mondwechsel* und seiner Wirkung zum Pflanzenwachstum zum Ausdruck kommen! Auch das Wachstum der menschlichen Frucht, des Kindes im Mutterleib, ist vom Mondlauf abhängig. Der Embryo wird gerade in 9 Mondmonaten (zu 28 Tagen) reif!

„Wird einer Pflanze aber fertig gelöste Nahrung in frischem *Stallmist*, *Düngerjauche*, *Kunstdünger* usw. geboten, so wird sich wohl ein üppiges Wachstum und ein größeres Gewicht der zu erzielenden Frucht- und Futterstoffe ermöglichen lassen, aber die lösenden Kräfte, die sich aus der Einwirkung des Sonnenlichts und den Wechselwirkungen zwischen den Kräften der Sonne und Erde und des Mondes ergeben, kommen nicht zur Auswirkung. Was wirklich entsteht, ist ein gehaltloses Scheinleben in der Pflanze und in ihren Früchten, ohne die notwendigen inneren Werte. Versucht man nun Mensch oder Tier mit derart getriebenen Pflanzen und Früchten zu ernähren, so entsteht auch dort ein trügerisches Scheindasein, daß sich in einer Unzahl von Krankheiten, Gebrechen und frühzeitigem Tod äußert." An diese klare und faßliche Darstellung *Walter Sommers* möchte ich eine für das Nachfolgende höchstwichtige Bemerkung anschließen. Dasselbe, was für die Pflanze Frischdüngung oder Kunstdünger ist, ist für den Menschen auch die *Heißkost*, was für die Pflanze Boden und Saugwurzel, sind für den Menschen die im Darm befindlichen Speisen und die Darmzotten. Durch die Heißkost wird das Gleichgewicht der auf- und absteigenden Kraftströme gestört, der aus dem Irdisch-Materiellen aufsteigende, körperbildende (*stereoplastische*) Kraftstrom wird zu stark, gegenüber dem von der Sonne, dem Vitalen und Psychischen herabsteigenden, geist- und seelenbildenden (*psychoplastischen*) Kraftstrom. Die Seele, das Vitalprinzip des Menschen, die den ganzen Zellenstaat, den der Menschenkörper bildet, nach einem einheitlichen Willen dirigiert, wird überstimmt und verliert sozusagen die diktatorische Gewalt. Es bilden sich im Zellenstaat gleichsam neue rebellierende Zellenstaaten, die auf eigene Faust regieren und dann die Wucherungen erzeugen, die wir in den gefürchteten Krebserscheinungen kennen, deren Wesen und Entstehung sich aber erst auf Grund dieser Feststellungen begreifen lassen. Die Ordnungspolizei im Zellenstaat des Körpers sind aber die weißen Blutkörperchen, die im Darm die Vitaminstrahlungen aus den Speisen heraussaugen und den Körperzellen weitergeben. Durch die Darmfäule aber, durch Alkohol und Gifte werden sie betäubt und gelähmt, können daher den rebellischen, gesundheitsschädlichen Bazillen keinen Widerstand leisten und der Auflösung des Zellenstaates, d. i. unseres Körpers nicht vorbeugen. Die Folge davon ist dann die Disposition zu Stoffwechselerkrankungen und so in erster Reihe Disposition für Krebs an jenen Stellen[1]) der Schleimhäute, wo scharfe chemische oder mechanische Reize einwirken. Die weißen Blutkörperchen eilen hin, um Ordnung zu schaffen, werden aber betäubt, überwältigt und mitgerissen, und im Zellenstaat entwickelt sich ein rebellischer Eigenstaat von Zellen, die nicht mehr dem einheitlichen Befehl der Seele gehorchen, sondern auf eigene Faust einen Gegenstaat aufbauen — die Geschwülste.

In manchen Fällen ist aber in der Küche das Kochen doch nicht zu umgehen. Da sind nun die modernen Kochdiätetiker auf folgenden Ausweg gekommen. Kochen, Backen, Braten und Sieden mit Wasser treibt die lebenspendenden Vitamine von den Nährmitteln nur bei Luftzutritt aus. Andrerseits müssen unreife Früchte, z. B. Zitronen, durch Hitze ausgereift werden. Deswegen schlägt *Aurelius-Bäuerle* das Dämpfen von Früchten

¹) z. B. bei Teerarbeitern die Hände, bei Rauchern die Zunge, bei anderen Menschen der „Pförtner", Mastdarm etz.

und Gemüsen mit Oel in geschlossenen Kochtöpfen vor, um das Entweichen der Vitamine zu verhindern. Andrerseits will sich manche Hausfrau auch Fruchtkonserven herstellen, die ihren Vitamingehalt noch nicht ganz verloren haben. *Ragnar Berg* und *Borosini* geben da ein einfaches und sehr richtiges Konservierungsverfahren für Früchte und Gemüse. Früchte oder Gemüse werden frisch gereinigt, geschnitten und ohne Wasser in die Konservenbüchsen verlötet und 4 Tage lang in einer Temperatur von 50 Grad Celsius gehalten.[1])

Außer den rein chemisch wirkenden Stoffen bedarf der Mensch zu einer gesunden Verdauung auch einiger a) *mechanisch* wirkender Stoffe, die den Verdauungstrakt durch ihre kratzende Wirkung von Schlacken reinigen, die Schleimhäute zu der fortschiebenden („peristaltischen") Bewegung reizen und dadurch die Verdauung fördern. Diese mechanischen Stoffe sind besonders die in der Frischkost enthaltenen Zellulosestoffe (Holzfaserstoffe) oder Körnchen, wie sie in den Schalen und holzigen Bestandteilen der Pflanzen und Früchte vorkommen (Erdbeeren, Weintrauben, Himbeeren). Kleinere, rundliche und *nicht* scharfkantige Kerne von Kernobstfrüchten sollen daher *ungekaut* mitgegessen werden. Kerne von Steinobst, wie z. B. Pflaumen- und Kirschkerne, sollen *nicht* gegessen werden. Die kleinen Kerne verlassen, wenn sie nicht gekaut werden, unverändert den Darm.

b) Ferner sind notwendig auch *Duftstoffe*, *Gewürze*, weil sie appetitreizend und anregend auf die Speichelbildung im Munde, auf die Verdauungssaftbildung im Magen wirken und die Entwicklung der zur Verdauung notwendigen Fermente und Enzyme befördern. Diese aromatischen Duftstoffe sind in den natürlichen und frischen, ungekochten pflanzlichen Nahrungsmitteln reichlich vorhanden. Sie machen das Essen zu einem Genuß. Dagegen sind in der ariomantischen Küche *Salz*, *Essig* und *Pfeffer* als Gewürze streng verboten. Im ariomantischen Kochbuch gebe ich Ersatzstoffe dafür an.

c) Nicht minder bedeutsam für ein gesundes Essen ist ein geschmackvolles, *appetitliches Servieren* und — schon mehreremale erwähnt — auch eine ruhige, heitere und ungetrübte Stimmung während der Mahlzeit. Das sind keine Nebensächlichkeiten, sondern Hauptsachen. Denn es ist wissenschaftlich durch Experimente festgestellt, daß die Verdauungssäfte schon beim Anblick der Speisen und durch eine heitere Stimmung angeregt, dagegen durch einen unappetitlichen Fraß und durch seelische Aufregungen einfach gehemmt werden, und zwar um so mehr, je seelischer ein Mensch eingestellt ist. Vergessen wir nicht, daß es Geister sind, die uns in unserem Körper die Speise so zubereiten, daß sie von den Zellen als Nahrung aufgenommen werden können. Vergessen wir nicht, daß diese zarten Wesen eigentlich von bioelektrischen Strahlen leben, daß sie gesegnete Speisen mit doppelter Freude annehmen und verfluchte Speisen ablehnen, auch wenn sie chemisch einen noch so großen Nährwert hätten. Beim Essen ist es notwendig, die Speisen langsam zu kauen und gut einzuspeicheln („fletchern"). Damit dies gründlich geschehen kann, soll man sich angewöhnen, beim Essen *nicht* zu sprechen. Nach dem Essen soll man 2—3 Stunden ruhen. Die Losung *Ragnar Bergs* ist: „Ihr sollt essen siebenmal soviel Gemüse als Fleisch, Fisch, Ei oder Hülsenfrüchte, fünf- oder sechsmal soviel Frucht

¹) *Mc. Cann*, l. c., S. 391.

als Brot oder Mehl oder Hülsenfrüchte. Schließlich: soviel rohes Naturprodukt wie möglich." Naturprodukte, d. h. nicht gefälscht, nicht gekocht, nicht aus überdüngtem Boden. Aber auch das genügt nicht: es muß auch selbst, auf eigenem Boden gezogen sein, denn nur dann hat man die Garantie, daß es echt ist. Außerdem sind wir etwas strenger als Ragnar Berg und lassen Fleisch, Fisch und Ei nur selten und in Ausnahmefällen zu. Ihr werdet mich fragen: Was sollen wir hauptsächlich essen, da wir Fleisch, Milch, Butter, Brot, ja sogar Getreide nur mäßig essen sollen. Meiner Ansicht nach soll der Ariomantiker dem Beispiel der Väter folgend seine Nahrung hauptsächlich basieren auf: Obst, Gemüse, Möhren, Lein- und Mohnsamen, Oel.

Auch als Rohköstler soll man bei einer Mahlzeit nicht vielerlei durcheinander, sondern mäßig und in der richtigen Reihenfolge essen, wenn man mehrere Gänge ißt. Wie schon erwähnt, sollen zuerst die leichtverdaulichen Speisen, also Obst gegessen werden, dann die langsamer verdaulichen.

Es vertragen sich nicht miteinander:

Gemüsesalate mit Getreide; Gemüsesalate mit Obst; Gewürzkräuter mit Obst; Milch, Butter und Quark mit Nüssen.

Dagegen vertragen sich gut miteinander:

Fruchtsalate mit Obst; Gemüsesalate mit Tomaten, Aepfeln, Johannisbeeren; Gewürzkräuter mit Tomaten.

Auch soll man nach einer Hauptmahlzeit erst 5 Stunden später eine andere Hauptmahlzeit nehmen. Nachfolgende Tabelle belehrt über die Zeit der Verdauung.

Zur Verdauung benötigen 1—2 Stunden:

200 g Wasser, Kaffee, Tee, Kakao, Suppe, Bier; 100 g weiche Eier.

2—3 Stunden: 500 g gekochtes Wasser, Bier, Milch, Oberskaffee; 150 g Kartoffel, Kirschen; 100 g rohe, gerührte harte Eier, Omelette; 200 g Schellfisch, Hecht, Karpfen, Stockfisch.

3—4 Stunden: 150 g Schrotbrot, Kartoffelgemüse, Reis, Möhren, Spinat, Gurkensalat, Radieschen, Apfel, Schinken (roh oder gekocht); 250 g Rindfleisch (roh oder gekocht), junge Tauben, Hühner (gekocht); 100 g Kalbs- oder Lendenbraten.

4—5 Stunden: 250 gRinds-, Gans- oder Hasenbraten; 200 g Taubenbraten oder Erbsenbrei, Salzheringe; 150 g Linsen oder Bohnen; 100 g Selchfleisch.[1]

Ich muß noch begründen, warum ich das Brot und Gebäck als die Grundlage der Ernährung ablehne. Bei allen Brot- und Kuchengebäcken aus den verschiedenen Mehlarten und bei allen Mehlspeisen wird durch das Backen, Braten und Kochen die Stärke aufgeschlossen und verkleistert. Durch die Aufschließung aber wird die Stärke einerseits so verteilt, daß sie beim Kauen zu wenig mit Ptyalin versetzt werden kann, sich im Magen in Klumpen zusammenballt und daher nicht in Zucker umgewandelt werden kann. Diese verkleisterte Stärke bildet im Körper einen Ballaststoff, der krankheitserzeugend wirkt. Das Kochen der zuckerhaltigen und stärkehaltigen Speisen, so besonders der Mehle aller Getreidearten befördert die Gärung und Alkoholbildung während der Verdauung. Der Alkohol lähmt Nerven

[1] Nach Penzoldt und Berg-Vogel, Die Grundlagen der richtigen Ernährung, Dresden-A., Verlag für Volkswohlfahrt.

und Muskeln und erzeugt bei der dadurch entstehenden Störung der natürlichen Verdauung ein Müdigkeits- und Unlustgefühl, das sich bis zum „Magendrücken" und „Verdauungsfieber" steigern kann. In einem solchen Falle greift der moderne Mensch gewöhnlich nach einem Gläschen Alkohol, um die Verdauung zu befördern, in Wirklichkeit aber um die Folgen von Alkoholbildung durch Alkohol, also den Teufel durch Belzebub zu bekämpfen. Der reichliche Alkoholgenuß wird also nicht nur allein durch Fleischnahrung, sondern auch durch gebackene, gebratene und gekochte Mehlspeisen bedingt. Obendrein wird das gewöhnliche Brot bei der Herstellung meist mit Hefe versetzt und dadurch schon beim Kneten in Gärung und mit Alkohol versetzt. Sein Nährwert ist daher schon vor dem Backen gering und wird durch das Backen noch geringer. Brot und Kuchengebäck der gewöhnlichen Herstellungsart ist also deswegen keine bekömmliche, ja sogar unter Umständen eine gesundheitsschädliche Speise:

1. Weil es meist von Getreide stammt, das aus schlechtgedüngten, daher kranken Böden stammt.

2. Weil das Mehl meist zu sehr ausgemahlen und daher vitaminarm ist.

3. Weil das Mehl selbst wieder, um es gegen Schmarotzer zu schützen, es zu bleichen und in der Farbe „schöner" zu machen, vielfach mit Giftgasen vorbehandelt wurde.

4. Da es durch den Back- und Gärungsprozeß seines Nährwertes beraubt und „alkoholisiert" wird, also auf die Nerven und Muskeln des Verdauungstraktes ähnlich wie Alkohol, also betäubend und lähmend und auf den Verdauungsakt hemmend wirkt. Wer auf Brot nicht verzichten kann und will, wähle wenigstens Vollkornbrot. Das Roggen-Vollkornbrot ist mehr für derbere Mägen und Menschen, die körperlich arbeiten, während Weizen-Vollkornbrot mehr für geistige Arbeiter ist. Vollkorn-Brote sind: Simonsbrot, Jungbornbrot, Steinmetz-, Klopfer-, Demeter-, Schwechten- und das westfälische Landbrot.

Ich komme nun zu den Oelen. Oel von Oliven, Sonnenblumen, Kürbiskernen, Leinsamen, Bucheckern soll von frischen Früchten und auf kaltem Weg gepreßt werden. Um es vitaminreicher zu machen, soll man es den direkten Sonnenstrahlen aussetzen. Um an Oel zu sparen, aber doch genügend Fett in die Nahrung zu bringen, empfehle ich reichlichen Genuß von gemahlenem Leinsamen und Mohnsamen. Lein und Mohn sollen aber selbst aus ariomantisch bearbeiteten Böden gezogen werden.

Unbedingt zu meiden ist der Kunstzucker. Der gewöhnliche raffinierte Rübenzucker wird bei der Fabrikation so zahlreichen chemischen Prozessen unterworfen, daß er ein rein künstliches Industrie- und kein Naturprodukt mehr ist. Vor allem ist das Ultramarin, das als Bleichmittel in Verwendung kommt, ein Gift. Als Süßstoffe benütze man Honig, Rohre oder Rohzucker, auch den Zucker frischer, ungekochter Rüben, Ahornsaft, Datteln, Feigen, Johannisbrot, Süßholz, so wie ich es im Kochbuch angebe.

Der Uebergang zur orthodoxen Roh- und Frischkost soll stets nach Befragung des Hausarztes und allmählich geschehen. Als Uebergang[1]) empfiehlt es sich, eine Zeit lang morgens kein Frühstück zu nehmen, sondern bis

[1]) Vergl. G. W. Barnert, Vom Fleischessen zur giftfreien Süßfrucht-Rohkost, Freiburg (Baden), Lorenz, 1925.

Mittag zu fasten, auch mittags nur mäßig zu essen und abends, so wie die alten Ordensleute, die Hauptmahlzeit drei Stunden vor dem Schlafengehen einzunehmen. Auch kann man mittags rohköstlerisch leben und abends eine leichte vegetarische Warmkostspeise wählen. Gut ist, wenn man zum Uebergang noch folgende Mittel anwendet, um die Entschlackung und Entgiftung nicht allein den inneren Verdauungsorganen zu überlassen:
1. Man nehme eine Schwitzkur oder eine Dauerbrause-Kur.
2. Man esse viel gemahlenen Leinsamen.
3. Man verschlucke, ohne zu zerbeißen, einen kleinen Löffel Senfkörner, die den Darm mechanisch reizen und ausbürsten.
4. Man mache den Uebergang im Herbst in Kombination mit einer Trauben- und Frischmostkur.
5. Oder man mache den Uebergang im Frühjahr und esse viel Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, ohne die Körner zu zerbeißen!

Die naturgemäße Küche.

Die wirklichen Heil- und Lebensmittel sind 1. die Seele. Wir müssen nämlich nicht nur unseren Körper, sondern vor allem unsere Seele pflegen, stärken, und ihr die richtige Nahrung geben. Denn der Körper ist ja nur das Kleid der Seele. Die Nahrung und Arznei der Seele ist aber Gott und Religion. Gott und der richtige ariomantische Gottglaube gibt der Seele die wahre Lebenskraft und innere Heiterkeit auch in den schwersten Lebenslagen. Der ariomantische Gottglaube ist Willensbildung. Durch die höchstausgebildete Willenskraft bleiben wir gesund oder werden wieder gesund, wenn wir krank sind.
2. Die Rasse und Erbmasse. Ein Mensch mit schlechter und verdorbener Erbmasse kann essen, was er will, er wird doch weder seelisch noch körperlich ein gesunder Mensch werden. Für die uns von unseren Eltern oder unserem Karma gegebene Rasse können wir nichts dafür. Aber wir können in dieser Verkörperung durch eine artgemäße reine Lebensweise einerseits die in uns wirkenden Keim- und Zeugungskräfte veredeln, andererseits durch artbewußtes Geschlechtsleben bessere, reinere Kinder als wir selbst zeugen und uns für das nächste Leben eine Verkörperung in einer höheren Rasse verdienen.
3. Die dritte Vorbedingung ist selbstverständlich die Ernährung mit einer reinen vorwiegend naturgemäßen Frisch- und Rohkost in der in diesem Brief angegebenen Zubereitung.
4. Die verschiedenen Frucht- und Gemüsesäfte. Die Früchte, Kräuter oder Gemüse werden auf einer Saftpresse ausgepreßt, und dieser mit 50 % oder mehr reinem Wasser, das man lauwarm, aber nicht heißer als zirka 36 Grad Celsius machen darf, verdünnt. Besonders nährend und blutreinigend sind: Brennessel, Löwenzahn, Rhabarberstengel, Radieschen, Gurken, Tomaten, Erdbeeren, Orangen, Aepfel, Pflaumen, Weintrauben.
5. Eines der ältesten und probatesten Heilmittel in Krankheiten ist das Fasten.
Als besondere Geräte werden für die ariomantische Küche benötigt (falls nicht vorhanden):
a) Hackbrett zum Zerkleinern von Obst, Früchten, Salaten; b) Hack-

messer, das aus rostfreiem Metall hergestellt sein soll. c) Eine Zitronenquetsche. d) Eine Glasreibe zum Reiben von Früchten. e) Eine oder mehrere Anrührschüsseln zum Anrühren von Salaten. f) Eine feine Waage, die auf Gramm wiegt. g) Entweder eine Nußmühle von Walter Sommer (Hamburg I. Schultzenweg 7) oder eine Webroh-Maschine (Refarmhaus „Thalysia", Besitzer Robert Mehrer, Wiesbaden, Webergasse 21), die als Frucht-, Getreide- und Nußmühle verwendet werden kann. Auch die zu diesen Maschinen gehörigen „Kombinationen" soll man haben. h) Eine Mohnmühle. i) Wennmöglich eine Flockenquetsche. k) Man benütze nur rostfreies Geschirr (kein Aluminium) und rostfreie Gabeln, Messer und Löffel.
Für die Zubereitung der Speisen, für die Zusammenstellung der Speisenfolge und das Servieren beachte man noch folgende allgemeine Regeln: Salatblätter, Wurzeln und Knollen müssen vorher mit Wasser abgewaschen, gebürstet und eventuell auch leicht abgeschabt werden. Kartoffeln und Kohlrabi sind zum Genuß des Rohköstlers zu schälen. Salatgemüse, welche gehackt zusammen mit Nüssen aufgetragen werden sollen, sollen vom Spülwasser befreit und möglichst trocken sein. Man erreicht schnelle Abtrocknung, indem man das ausgewachsene Gemüse in ein Handtuch einschlägt und auswringt. Obst- und Beerenfrüchte dürfen nur „ungespritzt" gegessen werden. Gekaufte Früchte müssen daher mit Wasser abgewaschen werden, besonders Weintrauben,. Man serviere immer die flüssigen abführenden Speisen vor den mehr kompakten und schwerverdaulichen Speisen.
Zum Würzen benütze man bei sauren Speisen Kümmel, besonders Meerrettich. Ferner sollen in keinem Gemüsegarten fehlen: Schnittlauch, Zwiebelkraut, Sellerie, Petersilie, Porree, Majoran, Senf, Fenchel, Anis. Säuerungs- und Süßungsmittel schlage man im nachfolgenden Kochbuch nach.
Als geriebene Nüsse können in den Rezepten je nach dem Vorrat gewählt werden: Mandeln, Pinienkerne, Walnüsse, Haselnüsse, Erdnüsse, Leinsamen, Mohnsamen (dieser nur bei Süßspeisen) und Schrotmehl von allen Getreidearten. Dagegen müssen wir in der ariomantischen Küche Salz, Essig und Pfeffer als Würze entschieden ablehnen.
Hefe, Backpulver usw. lehnen wir auch ab, denn die in ihnen enthaltenen Soda, Alaune und Salze sind gesundheitsschädlich. Die Quecksilber und Eisen enthaltenden Arzneien zerstören die Zähne und sind daher auch zu meiden.
Alle Speisen, auch die einfachsten, sollen und können in dem ärmsten Haushalt geschmackvoll und sauber serviert werden, das erregt und fördert Appetit und Verdauung.
Mohnsamen und Leinsamen soll immer frisch gepreßt sein. Bei Süßspeisen kann man an Stelle der geriebenen Nüsse geriebenen Mohn- und Leinsamen, bei Sauerspeisen geriebenen Leinsamen geben, besonders dort, wo Nüsse nicht vorhanden oder teuer sind.
Im Nachstehenden gebe ich in alphabetischer Anordnung Anleitungen für eine ariomantische Küche.
Aufbewahrung.
Obst und Früchte, die für den Konsum in den Wintermonaten aufbewahrt

werden müssen, sollen Stück für Stück in Seidenpapier gewickelt und in Torfmull in Kisten verpackt, an einem trockenen, dunklen Ort aufbewahrt werden. Die Früchte müssen so gelegt werden, daß sie allseitig von Torfmull umgeben sind. Diese Art der Aufbewahrung ist die beste, und die Früchte halten sich so bis Mai und Juni des nächsten Jahres. Man kann auch Häcksel dazu verwenden. Eingesottenes und Marmelade sind wertlos, weil durch das Kochen die Vitamine entfernt werden. Andere Konservierungsmethoden durch Chemikalien (die meist Gifte sind) sind gesundheitsschädlich. Durch die oben angegebene Konservierungsmethode nach Ragnar Berg, ersparen sich die Hausfrauen die mühsame und auch — wegen des Einsiedezuckers — teure Arbeit des „Einkochens“. Werden Obst und Früchte auf Stellagen ausgelegt, dann sollen sie gegen zu große Kälte und gegen Fliegen, Schmarotzer usw. durch Decken geschützt sein.

Blumenkohl: siehe Mischkost.

Brote (oder Kuchen).

a) 600 g zu Grobmehl vermahlener Weizen (oder Getreideflocken oder Nüsse) oder zerriebener Mohn- oder Leinsamen werden mit 360 g Datteln oder Feigen oder einer entsprechenden, nicht zu großen Menge Honig gemischt und dann nochmals durch die Nußmühle gedreht. Die teigförmige Masse wird zu flachen Kuchen oder Broten gepreßt. b) Wenn die eingeweichten Getreidekörner noch naß durch die Nußmühle getrieben werden, so entsteht eine teigige Masse, die zu Brot oder Kuchen geformt werden kann. c) Man kann Roggenvollkörner längere Zeit (zirka 10—12 Stunden) in lauwarmem Wasser keimen lassen, dann die weichen Körner durch die Wedroh-Maschine drehen, aus dem Teig kleine Brote formen und zirka 4—6 Stunden in nicht zu hoher Hitze backen. Die Brote oder Kuchen lasse man mehrere Tage auskühlen. Man erhält dann ein halbrohes Brot, das besonders denen, die Brotgenuß nicht missen können, sehr willkommen sein wird. Doch müssen die angeschnittenen Brote rasch gegessen werden, weil sie leicht schimmeln. Man forme daher kleine Brote von Kleingebäck-Größe.

d) Brot für Zahnlose. 50 g Haferflocken mit 25 g Nüssen und 50 g Johannisbrot zermahlen.

Fette.

Als Fette benützt die ariomantische Küche das in Leinsamen, Mohnsamen und den Nüssen enthaltene Oel. Als reines Oel benützt man kaltgepreßtes Olivenöl. Falls dieses zu teuer ist, dann wähle man kaltgepreßtes Lein-, Mohn-, Sonnenblumen- und Kürbiskernöl. Alle unter Hitze ausgepreßten Oele sind für die Ernährung wertlos und schädlich und werden außerdem noch leicht ranzig. Damit Fette und Oele nicht schlecht werden, halte man nur kleine Mengen in Vorrat und reibe Lein- und Mohnsamen nur so viel, als zum täglichen Gebrauch erforderlich.

Flocken, siehe „Getreideflocken“.

Fruchtsalate (süß).

a) Obstfrüchte klein zerschnitten, bestreut mit zerriebenen Nüssen und vermischt mit Honig. b) Bananen zerstückelt, bestreut mit zerriebenen Nüssen und mit Zitronensaft gewürzt. c) Bananen, Ananas oder Orangen, Aepfel und Birnen zerstückelt, mit geriebenen Nüssen bestreut und mit Zitronensaft gewürzt.

Frühjahrssalate (sauer).

a) Sauerampferblätter mit den zarten Stengeln gehackt, mit geriebenen Nüssen und Honig oder Oel. b) Spargelspitzen gehackt, Schnittlauch, (Zwiebelkraut, Porree, Saucrkleeblätter) gehackt, geriebene Nüsse, Honig oder Oel. c) Kopfsalat gehackt, Löwenzahnblättter gehackt, Sauerklee gehackt, Radieschen gewürfelt, mit Honig oder Oel gemischt. d) Artischocken geschnitten, Zwiebel gehackt, Nüsse gerieben, eventuell mit Oel. e) Sauerklee feingeschnitten, geriebene Nüsse, eventuell mit Oel. f) Kopfsalatblätter gehackt, Schnittlauch (oder Zwiebelkraut) fein gehackt, krause Gartenkresse gehackt, geriebene Nüsse, eventuell mit Oel. g) Radieschen (Rettich) gehackt, geriebene Nüsse. h) Salatblätter gehackt, Blätter von weißem Senf gehackt, Zwiebelkraut gehackt, Rhabarbersaft, Honig, Oel und geriebene Nüsse. Die Menge richtet sich nach der Schärfe des Salats. i) Senfkrautblätter und -stengel gehackt, Löwenzahnblumen gehackt, Nüsse gerieben, dazu eventuell Honig oder Oel. k) Salatblätter oder Spinat gehackt, Zwiebelkraut (oder Porree) gehackt, Rhabarbersaft, Oel, ev. geriebene Nüsse. l) Salatblätter gehackt, Petersilienkraut gehackt, dazu Oel, eventuell auch geriebene Nüsse. m) Rettich (Kohlrabi oder Möhren) gehackt, Schnittbohnen gehackt, geriebene Nüsse, eventuell mit Oel. n) Spinat gehackt, Zwiebelkraut (oder Porree, Schnittlauch, Petersilie oder Sellerickraut) gehackt, geriebene Nüsse, Rhabarbersaft, eventuell Oel. o) Salatblätter gehackt, grüne Schnitt- oder Wachsbohnen gehackt, Zwiebelkraut gehackt, Honig.

Gemüsesalate.

a) gewaschene Kopfsalatblätter werden mit geriebenen Nüssen gegessen. Eventuell Oel und Zitronensaft dazu. b) Endivien (oder zarter Kohl, Löwenzahnblätter) ebenso mit geriebenen Nüssen und Oel mit Zitronensaft. c) ebenso Radieschen. d) ebenso Möhren oder Süßkartoffeln mit geriebenen Nüssen, und mit Oel und Zitronensaft. e) junge, grüne Zwiebeln zusammen mit dem Kraut und mit geriebenen Nüssen, eventuell auch mit Oel und Zitronensaft.

Getreideflocken.

Frischdüngerlos selbstgezogener Weizen, Roggen, enthülste Gerste und enthülster Hafer werden zuerst mit Wasser abgespült und gereinigt, dann in lauwarmem Wasser die Nacht über eingeweicht. Die aufgeweichten Körner müssen dann, bevor sich die weißen Keimblätter zeigen, aus dem Wasser genommen und in einem Tuch getrocknet und durch die Nußmühle[1]) gedreht werden. Sie werden dann mit Honig oder Rohzucker oder frischen Früchten gemischt aufgetragen. Auch Erbsen und enthülsten Buchweizen kann man ebenso zu Flocken verreiben.

Getreidespeise (abführend).

Roggenflocken mit Nüssen und Feigen verreiben.

[1]) Siehe vorstehend „Wedroh-Maschine“.

Getreidevollmehle oder Getreideflocken passen als Nußersatz aber nur zu Süßspeisen und zu Fruchtspeisen, nicht aber zu sauren Gemüsespeisen.

Getränke und Säfte.

a) In ein Glas werden Zitronensaft und Honig gegeben, Wasser beigesetzt und vermischt. b) Ebenso Orangensaft, dazu Honig mit Wasser vermischt. c) Rhabarbersaft, Saft aus Möhren, Honig mit lauwarmen Wasser vermischt. d) Mandelmilch aus geriebenen Mandeln, die mit lauwarmem, mit Honig gesüßtem Wasser übergossen werden, hergestellt. Die Flüssigkeit wird gut und lange verrührt, um eine starke Odisierung zu bewirken und dann gesiebt. e) Mohnmilch wird aus geriebenem Mohnsamen wie d) hergestellt. f) Leinsamen-„Milch". Leinsamen wird in eine tiefe Schüssel in Wasser geschüttet. Nach 10 Minuten wird die Flüssigkeit mit einem Schaumschläger 10 Minuten geschlagen, dann wieder 10 Minuten stehen gelassen. Das wird dreimal so fortgesetzt. Unterdessen werden geriebene Nüsse mit Zitronensaft (oder auch mit Rhabarber-, Orangen- oder sonst einem Fruchtsaft) zu einem Teig gemischt und dann in Rhabarbersaft tüchtig mit dem Schaumschläger geschlagen. Die zweite Flüssigkeit wird dann mit der Leinsamenflüssigkeit gemischt und durch ein Haarsieb geseiht und mit Honig vermischt. g) frischgepreßte Säfte aus Weintrauben oder anderen Obstfrüchten ohne Zutat.

Herbstsalate, siehe bei „Sommersalate".

Kartoffel roh werden geschält und in der Nußmühle gerieben, mit gehacktem Zwiebelkraut und mit etwas Oel serviert.

Kartoffel gekocht, siehe „Mischkost".

Käse-Ersatz.

a) geriebene Nüsse mit Meerrettich durch die Nußmühle gedreht, werden mit Möhren-, Gurken-, Kürbis- oder Eierfruchtscheiben serviert. b) geriebene Nüsse mit Zitronen- oder Rhabarbersaft, geriebenem Senfsamen, geriebenem Kümmelsamen durch die Nußmühle gedreht. c) geriebene Nüsse mit Zitronen- oder Rhabarbersaft durch die Nußmühle gedreht, und mit gehackten gemischten Gewürzkräutern (Majoran, Thymian) und geriebenem Kümmel bestreut. d) Senfkörner mit Nüssen gerieben, mit Oel versetzt, auf Gurken- oder Möhrenschnitten servieren.

Kastanien, siehe „Mischkost".

Kraftnußmehl.

Die selbsthergestellten Getreideflocken werden zusammen mit Walnüssen, Mandeln, Haselnüssen durch die Nußmühle getieben und gut vermischt.

Kraftnuß-Frühstücksspeise.

Kraftnußmehl mit einer Frucht.

Kraftnußmehl-Speisen.

a) Kraftnußmehl mit zerriebenen Obstfrüchten mit Oel und Honig versetzt. b) wie a), nur mit zerriebenen Beeren. c) wie a), nur mit zerriebenen Feigen, ohne Honig. d) wie a), nur mit zerriebenen Quitten. e) wie a), nur mit Tomaten. f) wie a), nur mit Möhren oder Eierfrucht oder Kohl oder zerkleinerten oder geriebenen Kartofeln. g) wie a), nur mit reinem Honig. h) wie a) nur mit geriebenem Johannisbrot.

Kuchen, siehe „Brot".

Kürbisse, siehe „Mischkost".

Leinsamen soll man, wo Nüsse nicht gut gedeihen, in möglichst großen Massen als Ersatz für Nüsse und Getreide bauen. Er ist, frisch gemahlen, eine sehr fetthaltige und wohlschmeckende Speise, paßt sowohl zu Süß- als auch zu Sauerspeisen und ist sehr billig. Bei Rohkost ist auf reichliche Fettzufuhr in Form von Lein oder Mohn zu achten, da die Oele sehr teuer und (in guter Qualität) schwer zu bekommen sind. Ueber Leinsamenmilch siehe „Getränke".

Mandelmilch, siehe „Getränke".

Milch (ersatz), siehe „Getränke".

Mischkost.

Zum Uebergang von Heißkost zu reiner Rohkost, habe ich einige Speisen zusammengestellt, die Rohkostspeisen sind, aber mit Flüssigkeiten, die nicht über 36 Grad Celsius erhitzt wurden, gemischt werden. Zum Beispiel:

a) Rohkostsuppen. Man brüht Suppengemüse mit heißem Wasser in üblicher Weise ab, läßt die Brühe auf 30 Grad abkühlen, läßt das Suppengemüse dabei oder seiht es ab, dann gibt man Leinsamen oder Getreideschrotmehl oder Flocken dazu.

Hie und da kann man auch essen, aber nicht in großer Menge: b) In der Schale gebratene Kartoffel mit kaltem Oel. c) Auseinandergeschnittene ungeschälte Kartoffel im Oel ausgebacken. d) Gekochtes Kartoffelmus mit geriebenem Johannisbrot, Honig und Oel. e) Gekochtes Kartoffelmus mit Schmorzwiebeln. f) Kartoffel kalt geschält, in Würfel geschnitten, mit feingehackten Zwiebeln und etwas gehackten grünen Paprikaschoten gemischt, in Oel und in wenig Wasser in geschlossenem Gefäß gedämpft. g) Blumenkohl gesotten mit im Oel geschmorten Semmelbröseln. h) Pastinak mit Semmelbröseln, im Oel gebacken, mit Salat. i) Gebackener Herrenkürbis wird in Scheiben geschnitten, in Oel ausgebacken, mit geriebenen Nüssen bestreut und mit Honig beträufelt; schmeckt herrlicher wie die beste gebackene Mehlspeise. k) Herrenkürbis in Scheiben geschnitten und mit der Schale im Backofen oder der Bratröhre gebacken. Ein besonders schmackhaftes Winteressen. l) Ebenso gebratene Aepfel oder Birnen. m) Gebratene oder gesottene Edelkastanien. n) Getreideflocken mit Kraftnußmehl und Honig (Rohrzucker) gemischt, in Kuchen geformt und nicht zu lange gebacken. Als Näscherei für Kinder besonders gut.

Mohn

soll als Ersatz für Nüsse und Oel, wo diese beiden Fettspender schwer oder teuer erhältlich sind, reichlich angebaut werden. Er eignet sich aber mehr als Grundlage für Süßspeisen in Kombination mit Obst und Südfrüchten, besonders mit Rosinen, Feigen, Datteln. Er soll aber stets frisch gemahlen sein, weil er gemahlen leicht verdirbt.

Mohnmilch, siehe bei „Getränke".

Most (frischer Trauben- oder Obstmost), siehe bei „Getränke".

Nachspeisen. a) Man zerstückle Pflaumen, Orangen und drehe sie mit Nüssen durch die Nußmühle und setze Honig zu. b) Geriebene Aepfel mit geriebenen Nüssen vermischt und mit Obst, Feigen, Datteln essen.

Naschwerk.

a) Feigen (oder Datteln, Rosinen) werden mit der gleichen Menge geriebener Nüsse (oder Mohn- oder Leinsamen, Grobmehl vom Weizen oder Hafer) mehreremale durch die Nußmühle gedreht, und die teigartige Masse ausgebreitet, dann in würfelförmige (karamellenförmige) Stücke geschnitten, getrocknet und in Wachspapier gewickelt, um länger aufgehoben zu werden. b) Vergl. „Mischkost".

Nüsse.

Als geriebene Nüsse kann man verwenden: Walnüsse, Haselnüsse, süße Mandeln, Pinienkerne, Erdnüsse oder auch geriebenen Leinsamen oder geriebene Getreideflocken; bei Süßspeisen auch frisch geriebenen Mohnsamen.

Oel soll nur frisch-kaltgepreßt von folgenden Früchten benützt werden: Oliven, Leinsamen, Mohn, Sonnenblumen, Kürbiskernen. Man halte nur kleine Vorratsmengen, damit die Oele nicht ranzig werden. Vergl. auch „Fette".

Pastinak, siehe bei „Mischkost".

Säfte, siehe bei „Getränke".

Salate, siehe bei „Frühjahrssalate", „Gemüsesalate", „Sommer-", „Herbst-", „Winterspeisen".

Säuglingsnahrung.

Die Säuglinge sollen so lange wie möglich mit der ihnen allein zukommenden Nahrung, mit der Muttermilch, genährt werden. Wo Muttermilch nicht gegeben werden kann, empfiehlt Walter Sommer (l. c. S. 161 ff) abgerahmte, ungekochte (lauwarm gemachte) Kuhmilch, die mit Haferflockenwasser verdünnt wird. Dieses Haferflocken-Wasser wird folgendermaßen hergestellt. Gute, auf kaltem Wege hergestellte Haferflocken werden einige Stunden im Wasser aufgeweicht, und der flüssige Auszug durch ein Tuch gepreßt. Dieses Haferflockenwasser soll man den Säuglingen reichen, wenn sie Milch versagen. Zum allmählichen Absetzen von der Mutterbrust sollen den Säuglingen süße Fruchtsäfte und Gemüsesäfte (die man mit echtem Honig oder Rohzucker, besser mit süßem Möhrensaft süßen soll, mit feingemahlenem Nuß- oder Mandelmehl gereicht werden. Nach einem Jahr kann man dann allmählich ganz zur Frischkost übergehen und geriebene süße Aepfel, Birnen, Feigen, Salate, Gemüse, besonders süße Möhren gemischt mit gemahlenen Nüssen und Haferflocken geben. Man kann diesen Brei blutwarm verabreichen. Wenn die Zähnchen kommen, kann man den Kindern gut ausgereifte Süßfrüchte auch schon zum Kauen geben, man muß jedoch darauf achten, daß sie keine großen Kerne verschlucken. Besonders kräftigend und nährend sind Erdbeeren.

Säuerungsmittel: Zitronensaft, Johannisbeersaft, Sauerampfer, Sauerklee, im Winter Rhabarber- und Preiselbeersaft, Tamarinde.

Senfkäse, siehe bei „Käse (ersatz)".

Sommer- und Herbstsalate.

a) Mangoldblätter gehackt, Zwiebel gehackt, Nüsse gerieben, mit Oel oder Honig verrührt. b) Salatblätter zerkleinert, Kürbis (oder Gurken) zerstückelt, Tomaten zerstückelt, Sellerie (oder andere Gewürzkräuter) gehackt, geriebene Nüsse, Honig (oder Oel). c) Rettich gewürfelt, Sellerie (oder Kohl oder Sauerklee) gehackt, Oel. d) junge Erbsen, Gemüsekräuter (oder Sauerklee) gehackt, Oel. e) Sellerie gehackt, geriebene Nüsse, Rhabarbersaft. f) Möhren gerieben, Nüsse gerieben, eventuell Oel dazu. g) Frischkohl geschnitten, Zwiebel, Nüsse gerieben, darüber gestreut geriebener Kümmel. h) Frischkohl gehackt, Rhabarbersaft, Honig, darüber gestreut geriebener Kümmel. i) Gurken gewürfelt, Zwiebelkraut (oder Sellerie oder Porree oder Petersilie) gehackt, geriebene Nüsse. k) Blumenkohl gehackt, geriebene Nüsse, Oel. l) Möhren gerieben, Kartoffel geschält und gerieben, Sellerie (oder Petersilie), geriebene Nüsse. m) Tomaten, Petersilie gehackt, geriebene Nüsse. n) Tomaten mit Sauerklee gerieben, Zwiebel gehackt, Nüsse gerieben, Oel. o) Kartoffel gerieben, Kohl gehackt, Tomaten gestückelt, geriebene Nüsse, Oel. p) Kartoffel gerieben, Sauerampfer (oder Sauerklee gehackt, geriebene Nüsse. q) Kartoffel gerieben, Pesilie (oder Kohl oder Zwiebel oder Tomaten oder Rettich oder Möhren) gehackt, Nüsse, eventuell Oel; (ausgezeichnet gegen Verstopfung, Magen- und Darmleiden). r) Kartoffel gerieben, geriebene Nüsse, Rhabarbersaft. Ausgezeichnet gegen Nierenbeschwerden. s) Kartoffel gerieben, süße Paprika (denen Gehäuse und Samen entnommen) gerieben, geriebene Nüsse, etwas Oel und Zitronen- oder Rhabarbersaft. t) wie s), nur statt der Nüsse etwas geriebenen Kümmel darübergestreut. u) geriebene Aepfel, geriebener Meerrettich, mit Oel und Honig vermischt. v) Mohnsamen gerieben, gewürfelte Aepfel (Birnen, Pflaumen, Obstfrüchte) mit Honig (oder geriebenen Feigen). Diese Speise esse man in verschiedensten Variationen recht oft.

Suppen, siehe bei „Mischkost".

Süßmittel. Als solche dürfen nicht raffinierter Zucker und Sacharin oder ein chemischer Süßstoff, sondern nur Rohzucker, Honig, süßer, frischer Obstsaft, Südfrüchte, verwendet werden, ferners Rübensaft und Zuckerrohr. Die Stengel des Zuckerrohres sollen frisch gekaut, die ausgesogenen Stengel aber weggeworfen werden. Wirken blutreinigend, sind sehr nährsalz- und zuckerreich. Auch die Süßholzwurzel ist sehr nährsalzreich, besonders an organischem Zucker, daher für Kinder und Erwachsene sehr zuträglich. Getrocknet und gerieben kann sie statt Zucker zur Süßung benützt werden.

Winterspeisen und Wintersalate.

Bei diesen muß der Grundbestandteil eine Speise sein, die in größeren Massen auch den Winter hindurch aufbewahrt werden kann, also: Lein, Mohn, Kartoffel, Kürbisse, Hülsenfrüchte, Kohl, Wurzeln, Obstfrüchte und Nüsse.

a) Möhren gerieben, Kohl gehackt, Sellerie (oder Zwiebel) gehackt, geriebene Nüsse, Oel. b) Kartoffeln (oder Kürbisse) gehackt, Möhren gerieben, Porree (oder Zwiebel oder Sellerie) gehackt, geriebene Nüsse, eventuell Oel. c) Kartoffel gerieben, Kohl (oder Zwiebel oder Porree) gehackt, geriebene Nüsse, Oel, mit geriebenem Kümmel bestreut, eventuell Rhabarbersaft dazu. d) Sellerie gehackt, Möhren gehackt, Meerrettich gerieben, geriebene Nüsse, Oel. e) Ersetze in a)—d) die geriebenen Nüsse durch geriebenen Leinsamen. f) gestückeltes Winterobst, geriebenen Mohnsamen mit Honig vermischt. g) wie f), nur statt Honig Feigen oder Datteln. h) wie f), nur statt Mohnsamen geriebenes Johannisbrot. i) Sind die Speisen f)—h) zu süß, iß dazu Weintrauben oder herbe Aepfel. j) Kohl gehackt, grüne, aufgeweichte Erbsen gehackt, geriebene Nüsse, Oel und etwas Honig. k) Linsen mehrere Stunden eingeweicht, getrocknet und gerieben, geriebene Nüsse, Honig. l) Linsen mehrere Stunden in Zitronensaft aufgeweicht, gerieben und mit Honig versetzt. m) wie l), nur noch geriebene Nüsse oder Leinsamen dazu. n) süßer Paprika zerstückelt, Möhren gerieben, geriebene Nüsse, eventuell mit Zitronensaft beträufelt. o) Tomaten gerieben, süßer Paprika zerstückelt, Eierfrucht zerstückelt, geriebene Nüsse.
Zucker, vergl. bei „Süßmittel".

Luzern, November 1934.

Aus dem Briefkasten des Herausgebers.

Herzlichsten Dank für die vielen anerkennenden und teilnahmsvollen Schreiben. Auf mehrfache Anfragen teile ich hier mit, daß die Briefe Nr. 17, 18 und 19 nicht gedruckt und nicht versandt wurden. Alle außerreichsdeutsche Freunde bitte ich etwaige Bestellungen zu richten an: Herrn Theodorich Czepl, Wien, 3., Hohlweggasse 42. Wegen der Posterschwernisse und meiner vielen Reisen, bitte ich meine lieben Freunde, mir keine Briefe, Ansichtskarten, Bücher, Zeitungen, Zeitungsausschnitte, sondern nur einfache Postkarten rein konventionellen und unpolitischen Inhalts zu schreiben, und mir Verzögerung der Beantwortung zu verzeihen.



Dr. Jörg Lanz von Liebenfels